中華郵政特准掛號立券

每逢星期六發行

全年五十期
連郵費一圓五角
國外四圓
零售每份三分五

中華民國十五年
八月二十二日出版

生活

民國十四年創始

編行者
生活週刊社
上海環龍路環龍別業
電話 七一五三二

國民政府實業部商標註冊 內政部登記

第一卷 第四十四期

何謂休養？

志辛

操作即用腦力體力易生產也．繼續操作至若干時間，腦力體力不繼，操作之量之質漸低減，疲勞之狀態現，而操作之能力亦低減．苟不設法停止操作，恢復疲勞，則腦力體力疲勞極，而操作之機能失．恢復疲勞之方法，爲休養，其動者爲游戲，意在調和腦筋肌肉各部之運動；其靜者爲睡眠，意在靜止各部官能之工作；休養之時間，失之過短，則疲勞不能恢復；失之過長，則精神散失．是以研究效能增進法者，一方注意疲勞之由來，一方注意休養之時間與方法．

休養之眞義在恢復工作疲勞，增進工作效能，故第一須擇能與日常工作收調劑之功用者，勞力之輩，宜予以體力上之休養；勞心之輩，宜予以腦力上之休養．至於休養之方法，不勝枚舉，終以不背下列各標準爲要

休養須有常度：作事過與不及，均有損而無益．勞思過度者病，休養過度者亦病．故休養不但須有定時，又須有常度，文潞公曰：『得康强無他，但能任意自適，不以外物傷和氣，不敢做過當事，酌中恰好即止．』可以爲作事與休養之正則．

休養須使精神閒適：休養時能將日常事務全行放落，使身心閒適，一無罣念，是乃眞休息．此時雖小坐片刻，亦能恢復精神不少．若或休養而同時顧慮事務，則兩不得其益．先賢最重休養工夫，秉大權處理極重要事件時，亦常於萬忙中尋閒適，或杖藜躡屐，涉溪探幽，或小坐試茗，或緩步看花，故能臨大事而不亂，措施裕如，其功業之成就，謂得力於休養，亦無不可，是可爲青年法也．

休養須有高尚意味：休養雖以舒腦力或體力之疲勞爲主，然休養或娛樂之方法，終以不喪德敗行，而能引起高尚之德性與意味者爲要．可以强

本期目次

何謂休養？ 志辛
記館殺青年陳某事並提出三大問題 道一
職業界名人之箴言 編者
炎暑中的農人生活 宜簡
江紅宜興風俗談 听集

健筋肉者：如騎射，游泳，栽植，垂釣，憑眺等種種戶外運動．可以陶情悅性者：如樂歌，詠讀，書畫等種種室內消遣．其能就業餘時間之長短以行之者：如體操，柔術等；其他：如野宴，蹴球，盪舟，等等團體遊戲，於健身外，更能發展羣性與合作精神．若跳舞，若抹牌，若飲酒，若消磨時光於有傷風化之劇場與游戲場，态情縱慾，非吾之所謂休養也．

作者近來頗主張青年於正當作業外，須有一種正當消遣方法，或卽高尙嗜好．良以此後職業愈趨愈專，專門職業，不免單純．準諸生理心理，單純工作，容易發生煩悶與疲勞，苟非得一種高尙嗜好以調劑之，或反阻礙其正當事業之發展．人情又常能於職業外，覓其他消遣方法，以自慰其職業中之煩惱．青年應先自覺察，一方勉力於職業中尋樂趣，一方於職業外準備一種正當高尙之消遣法，以免一時感受職業上之煩苦．身心無歸束處，爲外物所誘，致迷惑於不正當之嗜好，而莫能自返．

記鎗殺青年陳某事並提出三大問題

道一

兩月前的今日，大概在八點鐘的時候，我對於人類生活問題上，受了極大的感觸，至今每一念起，還覺得起坐不安．

那時我適在臥室裏，這臥室是靠着街的，祇聽得戶外人聲嘈雜，似乎有不寧的狀態，我開窗一看，原來不是別事，是三個中年人，和兩個有為的青年，被人送往刑場上去鎗斃．那時我嚇得呆若木鷄，等他們過去了，調查一調查他們究竟爲甚麼要死．

於是走出門外，只聽得鬧的七長八短，莫衷一是．停了脚，尋個線索，原來他們都是盜犯．唉！打刼人家，不勞而獲，罪應如此．不過呢，他們爲何要這般冒險，倒也是個研究的問題．我於是插嘴便問，諸位能知道他們的歷史嗎？內中有位說出一個青年的歷史，尤爲可痛．

這青年今年纔二十三歲，是上海本地人，姓陳名某，前幾年還是滬南董家渡某典當的小東家；因爲從小沒有好好的教導，懶惰慣了，書不肯讀，好話不聽，却喜外出遊蕩，交了幾個下流的朋友，於是一天壞一天．二十歲時，他父親去世，沒有人管束，嫖，賭，吃，着，那一件不精；精却是精了，家產也告終了，今年三月裏，同朋友混來混去，生了一條壞心，做不勞而獲的好生意．不料到六月初，便破案了．上海官廳，奉了上峯命令，就地正法．可憐那一個有爲的青年，今天一命嗚呼了．陳某青年無法挽救了，但是跟着陳某青年，向這死路上走，在現代社會狀態之下，不知幾千萬呢！想來想去，想出幾個問題．要和今之爲父母者，今之有爲青年，商榷一商榷．

（一）家庭敎育　人類的品性，是家庭陶鑄的．家庭敎育，比甚麼敎育還重．家庭的一舉一動，都足影響人之將來，父母不須講甚麼四書五經，祇要做出一個好模樣，使他腦裏有個

好影像，那便算家庭教育，能夠處處地方用暗示的方法來感化，使他腦筋裏有好影像，根深蒂固，那麼將來一舉一動，都有好影像做根源，決不易墮落了。

(一)隨身技藝　金錢是身外物，不足貴；所貴者，在乎學問技能。你看富家子弟，那一個有好品行，結果墮落到下流，活受精神上的痛苦，豈非害他！諺云『良田千頃不如薄藝隨身。』我們有了隨身技藝，一身吃着不盡，盜刼也刼不去，火燒也燒不掉，精神上快活，物質上也快活，更盡了人的責任，自由自在，何往不利。

(二)慎擇朋交　朋友原是我們離不開的。有了朋友，自然有很多的便宜。不過朋友有好有壞，結了好的朋友，受益無窮。但若交了壞的，那麼一身的名譽，一身的錢財，甚至於自己的身體，都要交代他了。還講到甚麼益處？所謂『一失足成千古恨。』我們於交友不可不審慎選擇。若是交了壞伴侶，一天到晚，鬼鬼祟祟，人格日漸墮落，還有那個好朋友來拜訪你，愈弄愈壞了，結果身敗名裂。所以我們眼睛要睜得開，看清一切，壞的朋友，絕對不親近，好的朋友，絕對不放鬆；那麼一身受益，否則冥行擿索，眼不睜開，難免自投苦海了。青年要細細的思量。

我們研究生活問題，第一點，總不要使人生受精神上的痛苦，和物質上的痛苦，然而終身不快樂者，比比皆是。家庭教育不良，沒有固定職業，或交着壞朋友，也是破壞愉快生活的魔鬼。這三個問題：如何使家庭教育完善，如何學習技能，如何交友，實是重大問題，我們應當打起精神，審愼考慮。

職業界名人之箴言

編者

國立東南大學校長蔣竹莊君

人生之修養(一)

人生修養，可分身與心二者言之：

(甲)身之修養　身之修養，與衛生有密切關係，飲食爲維持生命之要素，人皆知之。食物經口腔食管而入胃，與胃酸化合，即起一種酸化作用變成養料，由小腸內毛細管吸收，即成血液，血液有循環作用，由心房內發出，輸入動脈管，而運行全身，再入靜脈管，迴歸於心房，經二十四秒鐘，即能循環全身一週，其所以能循環之故，由心臟跳動故也。當運動時，則血液循環之速度亦增，動脈管血色鮮者紅，具有滋補身體之養氣，彼靜脈管血色紫暗者，由身體各部之老廢物，所謂炭酸氣者，納入血中，故變爲紫暗色。動脈管之保護，較爲重要，故隱於筋肉之下，靜脈則顯露於皮膚，吾人常見之青筋，實即靜脈，醫生檢驗病證，即按手腕間脈管跳躍之遲速，而爲診斷之根據，是知血液循環，實爲吾人生命所繫，心臟跳動，無時間斷，乃一種重要之工作。倘偶有停滯，循環不良，疾病即由此而生，靜脈管紫色血液，如何能變爲鮮紅色，則藉肺臟之呼吸作用，吸取空中養氣，呼出血內炭酸，使變爲鮮紅

色，仍輸入於動脈管，故吾人所需空氣，較食物尤爲重要．何以證之？人若飢餓不得食，其生活力強者，可延至七日不死．假使塞其口鼻，不得呼吸，則不終日而斃，故知空氣較飲食爲尤要也．世人昧昧，以食物必須金錢換得，空氣則充滿於大地．不論老幼富貴貧賤，均可取之無盡，用之不竭，遂不加察，而惟知食物爲生命之源耳．故衛生必講求運動，多得日光空氣，皆所以使血液循環良好也．舉其要項有四：

(甲)**工作** 依時工作，乃一種自然運動，學校中規定各課時間，亦即工作也．吾人對於工作，須要有興味，因有興味之工作，卽是吾身之大補劑；苟無興味，卽失工作之效用．

(乙)**遊戲** 遊戲包括體操在內，爲最有益運動．向者學校中排體操功課，隔日一次．或隔數日一次，殊失體育平均發展之意．今則每日有十五分鐘體操．實於衛生，最爲有益．

(丙)**沐浴** 運動後，皮膚上流出汗液，與空氣中塵埃混合而成垢，沐浴卽所以去垢，使皮膚毛孔排洩通利．至游泳一項，亦爲最有興味之運動，吾國素不重視，現在世界上文明各國，無不重視此種游技．

(丁)**睡眠** 睡眠爲完全之休息．至睡眠時間，視年齡大小而異；幼童宜多睡，年老血衰，睡眠自然減短，中年之人，平均有八小時，卽可恢復疲勞，過多過少，皆非所宜．

以上四種，須每日分配平均適宜，方能獲養身之益．與修養爲敵者，即是戕賊身體．戕賊有種種，如烟酒之類，而尤以性慾之衝動爲最難駕馭．青年須愼之．孔子曰：『少之時，血氣未定，戒之在色，』是也．吾國理學家均絕口不譚性慾．卽昔日之教育家亦然．近年來教育學說，以爲青年旣犯此病，須澈底解釋，使之了然，方能免害．當十二歲至二十歲時，性慾衝動最烈，而危險亦最盛，往往犯手淫之惡習，致使精液稍耗，甚且喪失生命，殊堪惋惜，是宜使一般青年知性慾之爲害，而以理性制裁之．若不能以理性節制性慾，則是違反自然界之規則，應受自然之懲罰．此懲罰維何？卽疾病是．故醫院不啻文明之監獄，所以拘禁違反自然規則之罪人．人能順應自然，方可保持身體之健康也．

炎暑中的農人生活

宜簡

炎暑中農人還不得閒．有一天，我家僱了四個人，早起天較涼，他們就擁鏟，路途約有二百碼多遠，雖在早晨較涼之時，他們身上的汗是流下不息的，流下的汗他們就拿自家衣服來揩．隨後曬麥，在炎熱中奔走，吃飯過後，他們就向田裏去，立在赤日之下刈草，未及數行，天忽浮出大塊黑雲，是要降雨之兆了，他們又趕快回來收麥；身上怕灰塵，仍穿上衣，

用全力來取，而且要快，結果身上的汗好像從河中浴出一般水淋淋的，衣袴不消說是汗濕了；他們的面皮久被日光薰着變爲紫黑色，猶如炒醬肉的皮色。夏天的雨是一刻兒可以落的，又一刻兒可以天晴的，而且這處有雨落，那處到不見得有雨；所以一時天又好了，他們又去刈草，身上還穿着已汗濕的衣服在日光之下蒸發呢！迨紅日西下，玉兔東升之際，他們便荷鋤而歸了；他們坐着，距桌很遠的，兩手就抱碗來喝粥。他們在浴過後，還聚集幾個喜歌的同伴，彼此畧談後，便一同引吭高唱田歌了。夜深了，他們的歌聲也漸滅而疲倦了，就分散各回到自己的家裏，和妻子子女去尋找清夢了；到明朝東天發亮時，他們起身又依樣做工。

由這種情形，我就生了好多感想。他們—農人—很不講究衛生，可是常在空氣流動的地方，常和日光接觸，因而抵抗病力反强，所以他們生病的是很少的，而勞心的人，很講究衛生的，而結果抵抗力不大，因爲不在外邊多與日光接觸和在曠野呼吸新鮮空氣。而且勞動身體必强壯些，而抵抗力也大了；這樣我們勞心者—就自己的利益說—也該每日做點工作呢！況在現在平民主義提倡極力的時候，我們一方面要使農人除專用其勞力外，還使他們受點教育稍事利用其腦力；而我們自己也要每天用手足做些工，勿專用腦力。

江蘇宜興風俗談

昕　集

宜興即古陽羨，山奇水秀，風土淳厚，人質好義，土地膏肥，物產富饒，古來名人而連翩宰牧者極多。

宜興位在蘇省西南，城瀕太湖，內貫九溪，外連六邑，西南東南地勢發高，山嶺綿亘；東北翕受湖流百瀆，資以分瀉，東隔太湖與浙江爲鄰，南負銅官與安徽相界，境內川渠瀠流，交通灌溉甚便；居民因地理上之關係，分圩鄉山鄉兩大區。

▲物產　物產以農產爲最多，山林禽獸亦不少，紫泥陶器，尤爲特產，他若石灰及各種鑛物，名傳四方，接踵採取，年收數百萬金之鉅利。

▲民情　宜興民風，尙稱美善；重業守分，男子力耕，女子勤織，奉公急課，上和下睦，纏足惡習，已經革除，子女求學，日見其多，婚弔禮節，由繁趨樸，改革後益趨簡易。至於平常節序，則與國內各地，大相類同，間有異者，蓋因歷史地理關係也

▲社會風俗　一月一日爲元旦日；長幼悉正衣冠，以次拜賀，市不開張凡三日。

五日。俗傳五路生日，具醴致祭，大小戶皆然。

十日。旬日內議集新朋，請年酒，行賀年禮。

上元。懸燈，仗女絜伴夜遊，以過三橋爲度。

二月二日。爲土神誕日，鄉村城市競爲土地會，誇尙豐盛以迓神福。

八日。作祠山會，俗傳張大帝——大帝澳張渤也，治水有功，因立祠

祀之。——生日，必有風雨，本田家五行志，所謂請客風送客雨，晴暖主歲稔。

三月三日。薺花天氣換單衣。——王大倫詩也，婦人折花戴之，可驅睡魔。

清明。上塚挂鏤紙，兒童放風箏爲戲。

四月八日。爲浴佛日，造烏飯，相遺卽靑精飯僧人，又放生。

十三日。爲洪楊破城日，是日茹素以紀念死難者。

五月五日。爲天中節，插蒲艾，飲菖酒，食角黍，女人製絨符繡虎。

二十日。相沿二十分龍念一雨，蓋四月二十日爲小分龍，五月二十日爲大分龍，次日雨主歲稔。

六月六日。爲浴物節，家畜浴於池，其生必蕃多。

十九日。爲兵備張公忌日，張公卽張健，明室既亡，淸兵南下，宜邑獨不降，淸師聞之大怒，命屠滅宜城，將發兵，健請以先遁，至則屯兵城中，出諭告民，令速逃，城中民盡，遂自殺，既而淸兵至，縣空張死，乃引兵而去，城賴以全，邑感其恩，於其死所，設廟祀之。遇忌日，以酒脯祭之。

七月七日。夕間陳瓜果祀織女星

中元節。作茄餅祭祖，僧作盂蘭會超度衆生。

中秋節。造月餅供月。

九月八日。爲果利袁公忌日。袁公漢袁杞，爲縣令，能知水旱俾民預備，邑人立廟以祀之，稱曰果利神。遇其誕辰，演劇祝之，遠近皆會。

九日。爲重九節，食棗餅，登高佩菊。

冬至。祀祖。

臘月八日，作菜粥雜果餅，名曰臘八粥。

二十四日。祀灶日送灶，作糰如盎，曰人口健，計家人長幼數倍爲之，併爲糖糰，名曰瑪瑙糰。

二十六日。俗謂洗福祿。

二十七日。俗謂洗啾唧。

二十八日。俗謂洗發達。

除夕。幼者長者拜賀，曰辭年，又供祖像，帖春聯門神，以紅白堊地，作方勝及弓箭之形，或給圈於門牆；和綠豆赤米煮粥，曰年粥，用數年陳米煮飯，曰年飯；計口可咬數日，賜錢與小兒，曰壓歲錢；飲椒酒，曰忍酒；統計一歲時序，大概如是。他若農村春季演劇，曰靑苗戲；秋季演劇，則曰收熟戲。迎神賽會，則以時而舉，不勝細述。

生活書店出版

人物評述

一冊
實價壹圓

本書記述近世中西成功鉅子傳記六十餘篇，著其立言行事，堅苦卓絕，在在能鼓勵奮發有爲積極向上百折不回之精神，指示靑年以成功之途徑。篇中主人，或爲革命家，或爲科學家，或爲發明家，或爲政治家，或爲敎育家，或爲名將，或爲學者。類以出身寒微。經過堅苦卓絕之努力，以底於成。其所憑藉以成功者，雖各殊其途，而莫不具有該要，讀者自可玩索得之。文筆簡練雋逸。每篇前並附有各名人照片及親筆簽名銅圖四十餘幅，尤有價値。

掛號寄費　國內一角三分國外六角

總店　上海陶爾斐司路

各埠各大書店均有經售